

УДК 613.96:796.015.68-057.874

**С. И. Анфимова**

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Проблема физического здоровья учащейся молодежи привлекает внимание ученых, физиологов, медиков, педагогов уже давно. Несмотря на вновь введенные нормы ГТО, физические качества молодежи ухудшаются. Сегодня наблюдается снижение интереса к уроку физической культуры. Коммерциализация спортивных центров, детских секций наряду с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп детей, развитию у них хронических заболеваний, прогрессированию физических дефектов и ухудшению физической подготовленности. Актуализирована проблема физического здоровья современных школьников. Выявлены причины смертности учащихся на уроках физической культуры за последний год. Показан положительный опыт организации системы физического воспитания учащейся молодежи Китая и США.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, школьники, учитель физической культуры, детский спорт.

**S. Anfimova**

## IMMEDIACY OF THE PROBLEM OF PHYSICAL HEALTHY OF MODERN STUDENTS

The problem of physical health of students has attracted the attention of scientists, physiologists, physicians, educators, for a long time. Despite re-introduced GTO, the physical qualities of youth are deteriorating. Today there is a decline in interest towards the lesson of physical education. The commercialization of sports centres, children's clubs, the increase of the training cost of health service resulted in a reduction of motor activity in various groups of children, development of chronic diseases, the progression of physical defects and deterioration in physical fitness. It was shown an immediacy of the problem of physical health of modern students.

© Анфимова С. И., 2018

It was defined causes of death rate of students at physical education lessons for the last year. It is shown a positive experience of organization of physical education system of chinese and american students.

*Key words:* physical education, students, physical education teacher, children's sport.

Нормальный рост и развитие ребенка в школьном возрасте определяются факторами внешней среды. Для ребенка 6—17 лет средой жизнедеятельности является школа, где дети проводят до 70 % времени бодрствования. Это требует определенных физических резервов. Все мы знаем, что физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненно необходимыми процессами. А значит, физические упражнения надо рассматривать не только как развлечение и отдых (что очень важно), но и как средство сохранения здоровья и работоспособности (что еще более важно).

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека сильные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением основных принципов физического воспитания под наблюдением учителя физкультуры укрепляют здоровье, улучшают физическую подготовленность. В то же время неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся могут нанести вред здоровью, а иногда привести к летальному исходу. По данным Министерства образования и науки РФ за текущий 2016/2017 год на уроках физической культуры умерли 211 детей. Цифра ошеломляющая. Дети умирают на уроках, которые должны укреплять их здоровье.

Попробуем разобраться в причинах смертности. Какие факторы, влияющие на возрастающую смертность, мало зависят от учителя, а какие — полностью в его руках. Причины трагедий самые разные: слабое состояние здоровья современных школьников (особенно это касается сердечно-сосудистой и пищеварительной систем); перенапряжение; защита персональных данных (родители не обязаны сообщать сведения о здоровье своего ребенка); преступное отношение родителей при оформлении справки о здоровье (некоторые родители, экономя время, просто покупают справку); формальный подход к проведению медосмотров; отсутствие в образовательных учреждении

ях медицинских работников, трудоустроенных на постоянной основе, которые могли бы оказать своевременную медицинскую помощь (так как сокращены ставки врачей и медсестер); допуск к работе неквалифицированных преподавателей физической культуры, халатность при установке спортивного инвентаря.

Уроки физической культуры в образовательных учреждениях в ряде случаев становятся смертельно опасными для наших детей, а учителя физической культуры становятся заложниками ситуации. Ведь ответственность за все, что происходит на уроках, несут именно они, а больной ребенок без справки с диагнозом выполняет те же упражнения, что и здоровые дети. И от чрезмерной нагрузки детское сердце не выдерживает.

Такая ситуация складывается даже несмотря на то, что с 24 марта 2014 г. указом Президента РФ вновь введены нормы сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, цель которого заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, а также гармоничного и всестороннего развития. Опыт автора в преподавании физической культуры свидетельствует, что существенное количество студентов не справляется с этими нормативами.

Анализ данных показал, что нынешние дети физически слабее школьников советского времени. Специалисты по детской физиологии утверждают [1], что современные дети, отягощенные компьютерной нагрузкой и сидячим образом жизни, неизбежно стали значительно уязвимее своих сверстников, живших 20–30 лет назад. Почти две трети современных школьников имеют хронические заболевания.

Ранее детскому спорту выделялось особое место. Детский спорт был одним из основных объектов внимания руководства страны, конечной целью ставилось создание крепкого государства со здоровыми гражданами. Пропаганда здорового образа жизни, массовое производство спортивного снаряжения и оборудования, укрепление материально-технической базы, введение нормативов ГТО — это далеко не все действия, призванные популяризовать спорт в советское время. За развитие детского спорта отвечали специально созданные спортивные ведомства и общества: детско-юношеские спортивные школы, спортивные секции, клубы ДОСААФ. В 1946 году был введен обязательный контроль здоровья детей, занимающихся на уроках физкультуры. В 80-е годы XX века акцент делался на последовательность занятий по физическому развитию молодежи: от дошкольного учреждения

до вуза. Была утверждена концепция, в соответствии с которой развитие детско-юношеского спорта переставало быть исключительно способом проведения свободного времени и становилось инструментом решения социальных проблем (агрессии, курения, алкоголизма).

Спортивные соревнования и праздники (в среднем за год их проводилось около 300) поражали своей массовостью и разнообразием, что, несомненно, являлось результатом развития спорта в советское время. И это только по Всесоюзному спортивному календарю. Среди самых крупных и известных детско-юношеских турниров вспоминаются футбольный турнир «Кожаный мяч», хоккейное первенство «Золотая шайба», военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница» и т. п. Практически по всем видам спорта проводились турниры разных уровней, начиная с районных и заканчивая всесоюзными. При этом (что считалось нормой) экипировка, оборудование и снаряжение детско-юношеских спортивных школ и секций оплачивались за счет государства. Пожалуй, не существовало вида спорта, в котором Советский Союз был бы неконкурентоспособным. Основой же всех успехов была как раз забота о физическом развитии детей и массовое приобщение их к физкультуре и спорту — любительскому и профессиональному. Ведь там, где не уделяется внимание детям, не бывает и взрослых побед.

Главная причина, почему дети посещают зал для занятий физкультурой без удовольствия, в том, что у них отсутствует интерес к спорту [2]. У нас так и не сделан поворот в сторону здорового образа жизни. Многие родители предпочитают дать ребенку освобождение от физкультуры. Сегодня нетрудно стать временно освобожденным по медицинским показаниям от физической нагрузки. Рекомендацию «освобождение от физкультуры» родители и дети понимают буквально. И очень трудно бывает им объяснить, что, несмотря на освобождение, ребенок обязан присутствовать на уроке. И, желательно, не просто присутствовать, но и выполнять посильные задания. Ведь не при смерти же он, в самом деле. И на переменах бегают, не вспоминая о своей справке [2; 3]. А затем эти дети из школы приходят к нам в вузы. Все это звенья одной цепи, которую надо разорвать.

Для совершенствования системы физического воспитания молодого поколения возникает необходимость в изучении опыта иностранных государств, в частности, интерес вызывает опыт Китайской народной республики, которая, как показывают исследования [2], за последнее

время добились больших успехов в сфере физической культуры. В современном Китае большое внимание уделяется физическому воспитанию всего населения, особенно — молодежи. Рабочий день в учреждениях и на предприятиях Китая построен так, что три раза в день в процессе работы производится гигиеническая гимнастика по радио. В советское время такая система существовала и у нас.

Урок физической культуры в Китае проводится ежедневно, а на физкультурно-спортивную деятельность в режиме дня отводится 1 час в день. В высших учебных заведениях Китая программы по физической культуре переориентированы на существенное увеличение объема образовательного компонента в лекциях, особенно при проведении методико-практических физкультурно-спортивных занятий.

Такие социально значимые основы обуславливают саму цель физического воспитания студенческой молодежи в процессе обучения в вузах. Практические занятия проводятся в китайских вузах в очень жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях. Таким образом студенты, наряду с воспитанием физических качеств и освоением техники тех или иных физических упражнений, могут овладеть знаниями и умениями самостоятельных занятий, необходимых для самостоятельного практического использования, методами и формами их проведения, осуществлять элементарный самоконтроль.

В свою очередь отметим, что в Америке много стадионов, спортивных площадок, бассейнов, которые доступны для всех в любое время суток. Ночью спортплощадки освещаются, там можно встретить много студентов.

В России в настоящее время происходит возвращение к стандартам, которые были заложены еще в советское время. У нас существуют спортивные школы, но их количество недостаточно, не хватает школьных и дворовых спортивных клубов и площадок, мало доступных стадионов. Нет заинтересованности тренеров, учителей физкультуры для работы с детьми. Сегодня в Государственной Думе сидят спортсмены, чемпионы с мировым именем и олимпийскими рекордами, но решений на государственном уровне о создании системы физического оздоровления подрастающего поколения нет. Отсюда следует вывод, что формирование культуры и здоровья во многом будет зависеть от государственных программ по развитию физического воспита-

ния. Необходимо, чтобы спорт и физкультура стали массовыми и доступными для всех.

### Литература

1. Лубышева Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе. М. : Научно-издательский центр «ТиПФКиС», 2009. 168 с.
2. Емельяненко В. Г., Ярошенко Л. А. Физическое воспитание в Китае. Режим доступа: <http://pglu.ru/upload/iblock/282/emelyanenko.pdf> (дата обращения: 12.11.2017).
3. Тютиков В. Н. Почему большинство учащихся техникума ненавидят уроки физкультуры. Режим доступа: <http://xn — btb1bbcge2a.xn — plai/blog/2016—10—19—902> (дата обращения: 15.11.2017).

### List of references

1. Lubyшева L. I. (2009) *Sportizaciya v obsheobrazovatel'noy shkole* [Sport in regular school]. Moscow: academic publishing centre «Theory and practice of physical education and sport», 168 p. (In Russ.).
2. Emelyanenko V. G., Yaroshenko L. A. *Phizicheskoe vospitanie v Kitae* [Physical education in China] [Electronic resource]. URL: <http://pglu.ru/upload/iblock/282/emelyanenko.pdf> (accessed: 12.11.2017) (In Russ.)
3. Tyutikov V. N. *Pochemu bol'shinstvo uhashihsy tehnikuma nenavidyat uroki phizkul'tury* [Why most of students of college hate physical education lessons] [Electronic resource]. URL: <http://xn — btb1bbcge2a.xn — plai/blog/2016—10—19—902> (accessed: 15.11.2017) (In Russ.)